

Rezept

Tomatensuppe mit Brokkoli

Ein Rezept von Tomatensuppe mit Brokkoli, am 20.04.2024

Zutaten

75 g Brokkoli	Salz
50 g gelbe Paprikaschote	100 g weiße Bohnen (aus der Dose)
2 EL stückige Tomaten (aus der Dose)	2 TL Tomatenmark
Pfeffer	½ TL getrocknete ital. Kräuter
1 kleine Knoblauchzehe	30 g Rohschinkenwürfel
1 TL gekörnte Gemüsebrühe	1 - 2 Stiele Basilikum
1 - 2 EL geriebener Parmesan (ersatzweise Grana Padano)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 600 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Paprika entkernen, waschen und klein würfeln. Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
2. Die Tomaten mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Kräutern verrühren. Den Knoblauch schälen, fein hacken und untermischen.
3. Zuerst die Tomatenmischung in das Glas gießen. Dann nacheinander Paprika, Brokkoli und Bohnen darüberschichten. Mit Schinken bestreuen und mit Salz, Pfeffer und Brühpulver würzen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und in einen Frischhaltebeutel extra packen. Den Parmesan in eine kleine Dose geben. Beides ebenfalls kühl stellen.
4. Zum Essen die Zutaten im Glas mit ¼ l kochendem Wasser übergießen. Verschlossen ca. 5 Min. ziehen lassen, dabei kräftig schwenken. Suppe in einem tiefen Teller anrichten, mit Käse bestreuen und mit Basilikum bestreuen.